

衛教資訊

新竹馬偕紀念醫院

地址：
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：
hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00

週六 上午 8:00~12:00

什麼是腦中風

修訂: 2018/10/15

護理部 41 病房



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有 · 並保留一切權利

什麼是腦中風

腦中風是供應腦部的血管受到阻塞或破裂，無法供應腦組織的需求，而造成身體功能喪失的現象。可分成兩種：一種是缺血型腦中風為腦血管阻塞，造成腦組織無血液供應；另一種為出血型腦中風指腦血管破裂，造成局部腦組織受壓缺血。

容易得到腦中風的狀況

高血壓、糖尿病、心臟病、動脈硬化、高膽固醇、飲酒過量、肥胖、抽菸、中風家族史、口服避孕藥等。

腦中風的前兆

1. 手腳或臉部突然發麻或無力，尤其是身體的單側。
2. 突然口齒不清或聽不懂別人的話。
3. 單側或雙眼視力模糊。

4.突然舉步困難，覺得暈眩，失去平衡或協調。

腦中風飲食方面注意事項

避免鈉及膽固醇含量高的食物、動物性油脂、刺激性的調味品、酒、濃茶、咖啡。

種類	建議可食用的飲食	建議少用的飲食
主食類	米飯、白麵。	麵線、速食麵(泡麵)。
奶類	全脂奶、脫脂奶及奶製品。	乳酪及起司。
肉、魚、蛋類	新鮮瘦肉、魚(清蒸或煎魚需去魚皮)、新鮮去皮的雞鴨肉及蛋類(一週勿超過三個蛋黃)。	1.內臟(如腦、肝、腰子)、肥肉、牡蠣、蟹黃、蝦卵、貝類等膽固醇含量高之食物。 2.加鹽或醃製的食品：香腸、臘肉、肉鬆、鹹魚等。 3.罐頭製食品：蔭瓜、肉燥。
豆類及其製品	新鮮豆類：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞、花生等。	豆腐乳。
水果、蔬菜類	新鮮水果、蔬菜及自製果汁。	蜜餞、脫水水果及葡萄柚，含鈉量較高的蔬菜，如紫菜、海帶、胡蘿蔔、芹菜。
油脂類	植物油如花生油、橄欖油等。	動物性油如豬油、牛油、雞油等。
調味品	蔥、薑、蒜、八角。請按醫師指示採取低鹽飲食，一天鹽量少於5公克(約一茶匙)。	豆瓣醬、沙茶醬、蠔油、豆豉、味噌、芥末醬、烏醋。

腦中風藥物方面注意事項

(一) 出院後按醫師指示服藥，不可自行調整或中斷服藥；如有不適，可利用電話諮詢或就醫。

(二) 配合醫師指示，服用降壓劑，服藥前或每日至少量一次血壓(固定時間)，並記錄以供返診參考。

血壓正常值為120~130mmHg/60~80mmHg。

(三) 服用抗凝血或抗血小板藥物時，應密切注意是否有：瘀傷範圍擴大、血尿、黑便、牙齦出血、流鼻血等情形，如有上述症狀，可利用電話諮詢或就醫。

腦中風自我照顧注意事項

(一) 預防壓瘡發生：每次翻身時，應檢查骨突處，如尾椎、臀部、足踝及關節突出處，有無發紅或破

皮，並予按摩及避免同一部位受壓太久。

(二)每日保持身體清潔，盡量穿寬鬆柔軟吸汗的衣服。

(三)定時修剪指甲，去除指(趾)垢，睡前可泡溫水，以促進血液循環和幫助睡眠。

(四)避免洗三溫暖，最好採用淋浴，但水溫不可超過41~43°C。

(五)進食後維持口腔清潔，避免口腔內細菌孳生，若無法自行刷牙者，可以棉枝沾開水或漱口水清洗。

(六)養成定時排便的習慣，避免便秘，因為用力解便會使血壓上升。

(七)預防感染：

1.呼吸道：

(1)協助每兩小時做背部扣擊，有痰時儘量咳出，若有痰咳不出，必要時利用抽痰，以防止肺炎。

(2)進食時，採半坐臥式，以免造成吸入性肺炎。

2.泌尿道：有留置導尿管的病人，每天可用溫水進行局部沖洗一次，避免感染。

(八)應戒菸，以免血壓上升。

(九)服用降血壓藥物應注意姿勢性低血壓症狀，如臉色蒼白、脈搏加快、頭暈、頭痛、視力模糊等現象，此時應平躺，下肢抬高，以利腦部血循。

(十)頸部勿按摩或推拿，避免血管剝離。

(十一)居家環境光線宜明亮，地板保持乾燥，必要時廁所可加裝扶手及防滑墊，以預防跌倒。

(十二)定期返診，若有以下症狀應盡速就醫，如嗜睡、叫不醒、神智恍惚、記憶喪失、胡言亂語、失語、臉歪或無力、視力喪失、吞嚥困難、頭痛、頭暈、臉潮紅、突然一側肢體乏力、麻、口齒不清、複視等症狀時，應儘速就醫。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 41 病房~